

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) MENGGUNAKAN  
TEKNIK *SHAPPING* UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL PESERTA  
DIDIK DI SMA NEGERI 4  
BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN  
2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam



**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2020**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) MENGGUNAKAN  
TEKNIK *SHAPPING* UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL PESERTA  
DIDIK DI SMA NEGERI 4  
BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN  
2019/2020**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan  
Konseling Pendidikan Islam



**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.i**

**Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Keterampilan komunikasi interpersonal merupakan hubungan timbal balik antara seorang individu dengan individu yang lainnya. Keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah terdapat pada peserta didik kelas XI IIS 1 SMA Negeri 4 Bandar Lampung, terdapat 4 peserta didik di kelas 11 IIS 1 yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah, hambatan-hambatan terkait keterampilan komunikasi interpersonal seperti empati, keterbukaan, sikap mendukung, sikap positif.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode pre-eksperimental design dengan metode one-group *pre-test* dan *post-test*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank dengan statistic non parametrik karena data yang diperoleh kurang dari 25 peserta didik dan sampel pada penelitian ini diperoleh 4 peserta didik yang masih memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah.

Sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *Shapping* rata-rata skor keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik adalah 99,5 dan setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *Shapping* rata-rata skor keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik meningkat menjadi 161,75. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh nilai  $Z\text{-hitung} = -1,826 \leq Z\text{tabel} = -1,96$  dengan probabilitas sig.(2-tailed)  $0,068 \leq 0,05$  karena probabilitas sig.(2-tailed)  $0,068 \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

**Kata Kunci:** *Konseling Kelompok, Pendekatan Cognitive Behavior Therapy, Teknik Shaping, Komunikasi Interpersonal*





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 103260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)  
MENGUNAKAN TEKNIK SHAPPING UNTUK  
MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 4  
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Nama : Martina Firdayanti**  
**NPM : 1611080196**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**  
**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
**NIP. 196104011981031003**

  
**Andi Thahir, MA., Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 196706221994032002**





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame I, Bandar Lampung Telp(0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **"PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) MENGGUNAKAN TEKNIK SHAPPING UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PESERTA DIDIK SMA NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020"**

disusun oleh **MARTINA FIRDAYANTI, NPM. 1611080196**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **jum'at, 26 Juni 2020**.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : **Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd** .....

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si** .....

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** .....

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I** .....

Penguji Pendamping II : **Andi Thahir, M.A, Ed.D** .....

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002



## MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾

Artinya: *“Dan Barangsiapa yang berjihad, Maka Sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam”* (QS. Al-Ankabuut: 6)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Musshaf Aisyah: Al-Qur'an dan Terjemahan, Jakarta: Hilal, 2010

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmannirohim, saya mengucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya yang tercinta, bapak Purwanto dan ibu Hartina wati yang telah memberikan kasih sayangnnya dengan sepenuh hati kepada saya dan telah mendidik saya serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Adik saya yang sangat saya sayangi, Jihan Akhifa Naila yang selalu memberikan dukungan dan membuat saya lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung, yang telah mengajarkan saya untuk belajar istiqomah dan berfikir serta bertindak lebih baik, dan juga yang telah mengajarkan kepada saya arti sebuah kesabaran untuk mencapai kesuksesan.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 18 Maret 1998 di Desa Tawang Rejo, Kecamatan Belitang, Kabupaten OKU Timur. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara dari bapak Purwanto dan ibu Hartina Wati.

Penulis memulai pendidikan formal di TK ABA Tawang Rejo, Kecamatan Belitang, Kabupaten Oku Timur pada Tahun 2004 sampai tahun 2006 , kemudian melanjutkan MIN (Madrasah Ibtidaiyah Negeri) Tawang Rejo, Kecamatan Belitang, kabupaten OKU Timur dari tahun 2006 sampai tahun 2010, kemudian melanjutkan SMP Negeri 1 Belitang Jaya, kecamatan Belitang Jaya, kabupaten OKU Timur dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2013, kemudian melanjutkan SMA Negeri 1 Belitang, kecamatan Belitang, kabupaten OKU Timur dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2016. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.



## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan safaatnya di yaumul qiyamah nanti.

Ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada kedua orang tua, bapak Purwanto dan Ibu Hartina Wati yang tidak pernah berhenti mendo'akan agar penulis selalu diberikan kemudahan seta kebahagiaan, memberikan semangat serta telah banyak berkorban untuk penulis selama menimba ilmu, terimakasih untuk semua yang telah diberikan.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr, Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

3. Rahma Diana, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.i selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dan waktunya untuuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku Dosen Pembibing II. Terimakasih atas kesediaannya dan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan beserta saran dalam penulisan skripsi ini dengan penuh rasa sabar dan ikhlas.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Khususnya dijurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimkasih telah mendidik dan memberikan ilmunya kepada penulis selama proses pembelajaran dan menuntut ilmu.
7. H. Umar Singgih, S.Pd., M.M selaku kepala sekolah SMA Negeri 4 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam menggumpulkan data untuk penulisan skripsi.
8. I Nyoman Suwardana, S.Pd., M.M selaku waka kurikulum SMA Negeri 4 Bandar Lampung, yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.

9. Siti Nur Halimah, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, yang telah membantu dan membimbing penulis dalam proses pengumpulan data untuk pelaksanaan penelitian.
10. Para sahabat-sahabat yang terkasih kelas C Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan dan juga terimakasih atas semangat dan motivasinya selama ini.
11. Sahabat-sahabat angkatan 2016 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, terimakasih atas kebersamaannya selama ini.
12. Almamaterku tercinta.  
Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini dan semoga skripsi ini bermanfaat.

Bandar Lampung, 29 Mei 2020

**MARTINA FIRDAYANTI**  
**NPM. 1611080196**



## DAFTAR ISI

|                              | Halaman     |
|------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>         | <b>ii</b>   |
| <b>PERSETUJUAN.....</b>      | <b>iii</b>  |
| <b>PENGESAHAN.....</b>       | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>           | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>      | <b>vi</b>   |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>       | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>     | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>    | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b> | <b>xvi</b>  |

### **BAB I PENDAHULUAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Latar Belakang.....                   | 1  |
| B. Identifikasi Masalah.....             | 13 |
| C. Batasan Masalah .....                 | 13 |
| D. Rumusan Masalah.....                  | 14 |
| E. Tujuan .....                          | 14 |
| F. Kegunaan Penelitian .....             | 14 |
| G. Ruang Lingkup Penelitian .....        | 15 |
| 1. Ruang Lingkup Ilmu.....               | 15 |
| 2. Ruang Lingkup Objek.....              | 15 |
| 3. Ruang Lingkup Subjek .....            | 16 |
| 4. Ruang Lingkup Wilayah dan Waktu ..... | 16 |

### **BAB II LANDASAN TEORI**

|   |    |
|---|----|
| A. Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....           | 17 |
| 1. Pandangan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Tentang Manusia  | 17 |
| 2. Pengertian Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therap</i> ..... | 19 |

|  |    |
|--|----|
| 3. Tujuan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....     | 21 |
| 4. Fokus Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....      | 22 |
| 5. Aspek Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....      | 23 |
| 6. Prinsip Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....    | 23 |
| 7. Proses Pelaksanaan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....    | 27 |
| 8. Kelebihan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....  | 28 |
| 9. Kekurangan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ..... | 28 |
| B. Teknik <i>Shapping</i> .....                                  | 29 |
| 1. Pengertian Teknik <i>Shapping</i> .....                       | 29 |
| 2. Aspek Teknik <i>Shapping</i> .....                            | 31 |
| 3. Langkah Penerapan Teknik <i>Shapping</i> .....                | 31 |
| 4. Penerapan Perencanaan Teknik <i>Shapping</i> .....            | 32 |
| 5. Faktor Keefektifitasan Teknik <i>Shapping</i> .....           | 33 |
| C. Keterampilan Komunikasi Interpersonal .....                   | 35 |
| 1. Pengertian Komunikasi Interpersonal .....                     | 35 |
| 2. Pentingnya Komunikasi Interpersonal .....                     | 36 |
| 3. Keterampilan Dasar Komunikasi Interpersonal .....             | 37 |
| 4. Proses Komunikasi Interpersonal .....                         | 39 |
| 5. Meningkatkan Komunikasi Interpersonal .....                   | 42 |
| D. Layanan Konseling Kelompok .....                              | 44 |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok .....                           | 44 |
| 2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok .....     | 45 |
| 3. Tujuan Konseling Kelompok .....                               | 46 |
| 4. Asas-asas Konseling Kelompok .....                            | 46 |
| 5. Tahap Konseling Kelompok .....                                | 48 |
| 6. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok .....             | 50 |
| E. Kerangka Berfikir .....                                       | 53 |
| F. Hipotesis .....   | 55 |
| G. Penelitian Relevan .....                                      | 55 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Metode Pendekatan Penelitian.....             | 60 |
| B. Jenis Penelitian .....                        | 61 |
| C. Desain Penelitian .....                       | 61 |
| D. Variabel Penelitian.....                      | 63 |
| 1. Variabel Bebas atau Variabel Independen.....  | 63 |
| 2. Variabel Terikat atau Variabel Dependen ..... | 63 |
| E. Definisi Oprasional .....                     | 64 |
| F. Lokasi dan Waktu Penelitian .....             | 68 |
| G. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....    | 68 |
| 1. Populasi.....                                 | 68 |
| 2. Sampel .....                                  | 69 |
| 3. Teknik Sampling.....                          | 70 |
| H. Teknik Pengumpulan Data.....                  | 70 |
| I. Teknik Analisis Data .....                    | 74 |
| 1. Uji Wilcoxon Rank Test .....                  | 74 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Hasil Penelitian .....                       | 75 |
| 1. Gambaran Umum Pra Konseling .....            | 76 |
| 2. Proses Pelaksanaan Konseling.....            | 78 |
| 3. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> .....         | 80 |
| 4. Deskripsi Data <i>Post-Test</i> .....        | 82 |
| 5. Hipotesis .....                              | 85 |
| B. Pembahasan .....                             | 86 |
| 1. Gambaran umum Kominikasi Interpersonal ..... | 87 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                | 89 |

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

|                   |    |
|-------------------|----|
| A. Simpulan ..... | 91 |
| B. Saran .....    | 92 |

### **DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI IIS 1 ..... | 11      |
| 2. Desain Penelitian.....   | 61      |
| 3. Definisi Oprasional .....  | 65      |
| 4. Populasi Penelitian.....   | 69      |
| 5. Daftar Sampel.....   | 69      |
| 6. Skor Skala Likret.....   | 72      |
| 7. Kisi-kisi Kuisisioner .....                                      | 73      |
| 8. Data hasil <i>Pre-Test</i> .....                                 | 81      |
| 9. Data Hasil <i>Post-Test</i> .....                                | 82      |
| 10. Uji Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....            | 83      |
| 11. Uji Wilcoxon.....   | 85      |
| 12. Uji Statistiks.....   | 86      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Proses Komunikasi Interpersonal.....                   | 39      |
| 2. Kerangka Berfikir.....                                 | 54      |
| 3. Variabel Penelitian.....                               | 63      |
| 4. Grafik <i>Pre-Test</i> .....                           | 80      |
| 5. Grafik <i>Post-Test</i> .....                          | 83      |
| 6. Grafik <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....      | 84      |
| 7. Grafik Peningkatan Score Keterampilan Komunikasi ..... | 84      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Lampiran |
|--|----------|
| 1. Profil Sekolah.....                             | 1        |
| 2. Angket Komunikasi Interpersonal .....           | 2        |
| 3. Uji Validasi .....                              | 3        |
| 4. Rencana Pelaksanaan Layanan .....               | 4        |
| 5. Hasil Uji Wilcoxon .....                        | 5        |
| 6. Surat Keterangan Penelitian.....                | 6        |
| 7. Surat Balasan Penelitian.....                   | 7        |
| 8. Daftar Hadir Peserta Didik Dalam Konseling..... | 8        |
| 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....            | 9        |
| 10. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi .....       | 10       |





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik sangat penting dikembangkan, keterampilan komunikasi interpersonal yang baik sangat penting bagi kehidupan sehari-hari individu, karena manusia merupakan makhluk sosial dan tidak dapat hidup sendiri, dan dalam kehidupan manusia selalu berinteraksi dengan orang lain, dan Allah juga menganjurkan hambanya untuk saling bersilaturahmi dan berkomunikasi, serta Allah membenci orang-orang yang angkuh dan sombong. Sebagaimana di jelaskan dalam QS. Luqman ayat 18, sebagai berikut:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ  
مُخْتَالٍ فَخُورٍ

*Artinya: “Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri” (QS. Luqman:18)*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, Musshaf Aisyah: Al-Qur'an dan Terjemahan, Jakarta: Hilal, 2010

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan hambanya untuk saling mengenal, dan saling menjalin silaturahmi terhadap sesama manusia. Bersilaturahmi dapat dilakukan dengan cara menjalin komunikasi yang baik dengan sesama manusia serta menjauhi perilaku sombong. Dengan meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik maka hubungan antara peserta didik ataupun hubungan antara peserta didik dan seluruh warga sekolah akan terjalin secara efektif.

Dalam proses perkembanganya peserta didik sangat memerlukan wadah yaitu dunia pendidikan untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonalnya, melalui suatu pendidikan maka ilmu yang bermanfaat akan diperoleh dan orang yang memiliki ilmu tidak akan merugi di dalam kehidupanya, hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Mujadilah ayat 11, yang berbunyi:


يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجْلِسِ فَاَفْسَحُوْا يَفْسَحِ  
 ٱللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اُنشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ ٱللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتُوْا  
 ٱلْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۚ وَٱللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾

*Artinya: "Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS.Al-Mujadillah:11)<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Ibid

Ayat diatas menjelaskan bahwasannya Allah SWT, akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan, untuk mendapatkan ilmu pengetahuan tersebut seseorang harus melalui peroses pendidikan. Pendidikan sebagai tempat bagi setiap generasi penerus bangsa, sekolah sudah semestinya menerapkan sistem pendidikan yang terbaik. Setiap elemen pendidikan dinilai perlu diperbaharui dalam upaya mewujudkan pendidikan yang bermutu dan mecetak generasi penerus bangsa yang berkualitas, sehingga pendidikan yang diterapkan bersifat dinamis mengikuti perkembangan zaman.



Bimbingan dan konseling merupakan bagian dalam pendidikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu (konseli) dalam menangani masalahnya, yang dilaksanakan melalui berbagai macam layanan. Layan-layanan tersebut anatar laian layanan bimbingan konseling individu, bimbingan konseling kelompok, bimbingan konseling klasikal dengan macam-macam bidang bimbingan seperti bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar serta bimbingan karir.

Masa remaja merupakan masa transisi, dimana seorang anak tumbuh ke tahap dewasa. Pada masa ini anak remaja mulai memiliki kemampuan untuk menerima dan memanfaatkan pengetahuan secara efektif mencapai puncaknya dikarenakan pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Remaja juga mengalami puncak perkembangan emosi, remaja yang berkembang di lingkungan yang tidak kondusif maka

perkembangan emosionalnya dan kematangan emosionalnya terhambat sehingga akan mengakibatkan tingkah laku negatif.

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan rasa keingintahuan tentang segala hal yang baru. Termasuk dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik agar bisa diterima oleh lingkungannya. Masa remaja yang sempurna terjadi apabila individu mencapai tugas-tugas perkembangannya karena setiap periode perkembangan dalam fase kehidupan individu memiliki tugas perkembangan masing-masing.

Tugas perkembangan individu merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam fase kehidupan manusia. Tugas-tugas perkembangan dalam kehidupan manusia mencakup sikap, perilaku, serta keterampilan yang seharusnya dimiliki oleh individu. Sesuai dengan periode atau usia perkembangannya. Pada setiap fase perkembangan terdapat tugas perkembangan yang berbeda yang berbeda dari fase sebelumnya. Individu yang sudah mencapai usia remaja, memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu tersebut. Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya untuk meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta kemampuan untuk bersikap dan bertindak laku secara dewasa. Menurut Hurlock tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya;
2. Mampu menerima dan memahami usia seks dewasa;
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
4. Mencapai kemandirian emosional;
5. Mencapai kemandirian ekonomi;



6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.<sup>3</sup>

Tugas-tugas perkembangan pada fase remaja sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik. Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai oleh seorang remaja ialah berkaitan dengan aspek perkembangan sosial, yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan orang lain di lingkungan sosial dan lingkungan sekolah. Saat ini remaja banyak menghabiskan waktunya di lingkungan sekolah dan masyarakat seperti bergaul dengan teman sebayanya, menjalin hubungan serta relasi dengan orang lain yang ada di masyarakat, bersosialisasi dengan lingkungan masyarakat dilingkungan sekitar, dan berorganisasi dengan teman-teman sekolahnya.

Dalam bergaul remaja harus memilih teman yang baik untuk dijadikan teman agar terhindar dari pergaulan yang buruk. Telah dijelaskan dalam al-qur'an surat ali- imran ayat 101, yang berbunyi:

---

<sup>3</sup> Mohamad Ali dan mohamad asrori, Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2011), h.9

وَكَيْفَ تَكْفُرُونَ وَأَنْتُمْ تُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ آيَاتُ اللَّهِ وَفِيكُمْ رَسُولُهُ ۚ وَمَنْ يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿١٠١﴾

*Artinya: Bagaimanakah kamu (sampai) menjadi kafir, Padahal ayat-ayat Allah dibacakan kepada kamu, dan Rasul-Nya pun berada di tengah-tengah kamu? Barangsiapa yang berpegang teguh kepada (agama) Allah, Maka Sesungguhnya ia telah diberi petunjuk kepada jalan yang lurus (QS. Ali-Imran:101).<sup>4</sup>*

Dari ayat diatas Allah telah memberikan petunjuk kepada umatnya agar bergaul dengan orang-orang yang berpegang teguh pada agama agar para umatnya tidak menjadi seseorang yang kafir, Allah telah member petunjuk kepada umatnya untuk menuju jalan yang lurus. Dan Allah juga telah menunjukkan kepada para hambanya untuk bergaul dengan orang-orang yang jujur dan benar, seperti di jelaskan dalam Al-Qur'an surat at-taubah ayat 119, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴿١١٩﴾

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar (QS. At-Taubah:119)<sup>5</sup>*

Pergaulan remaja khususnya dilingkungan sekolah sering ditemukan adanya hubungan emosional dan hubungan sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan perbedaan adat-istiadat serta budaya yang ada. Pada masa remaja juga seseorang akan menunjukkan jati

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, Mushaf Aisyah: Al-Quran dan Terjemahan, (Jakarta: Penerbit Hilal, 2010),

<sup>5</sup> Ibid

dirinya, tetapi terkadang yang remaja tunjukkan ialah perilaku yang menyimpang dari norma-norma kesopanan yang ada pada lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah. Masa remaja merupakan masa-masa yang rawan dalam situasi sosial terutama soal bagaimana cara remaja berkomunikasi dengan orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, remaja banyak mengalami perbedaan pendapat dengan orang-orang disekitarnya. Perbedaan pendapat akan menimbulkan ketidaknyamanan bahkan bisa menimbulkan konflik yang disebabkan karena adanya kesalah pahaman dalam komunikasi. Kurangnya keterampilan dalam berkomunikasi juga dapat membuat remaja tidak percaya diri, dalam berbicara atau memberikan saran serta pendapatnya di dalam kelas, sehingga banyak remaja yang kurang percaya diri dan sulit bergaul.

Komunikasi yang digunakan oleh individu untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lain beraneka ragam, salah satunya ialah komunikasi interpersonal, komunikasi interpersonal sangat efektif digunakan, karena akan lebih menjalin keakraban antar individu dengan individu lain ataupun antar individu dengan kelompok. Komunikasi interpersonal dapat meminimalisir kesalah pahaman dan kecurigaan yang terjadi pada hubungan individu dengan individu lain.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> *jurnal Pendidikan Dasar*. Vol. 10 No.2 Vivit Puspita Dewi, 2018, “ Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Yang Memiliki Kecenderungan Adiksi Situs Jejaring Sosial. 2 Juli 2018, h. 108

Keterampilan berkomunikasi interpersonal menurut Devito ialah proses sosial dimana individu yang terlibat serta saling mempengaruhi.<sup>7</sup> Ada beberapa efektifitas komunikasi interpersonal menurut Devito, antara lain:

1. Keterbukaan (*Openness*);
2. Empati (*Empathy*);
3. Sikap Mendukung (*Supportiveness*);
4. Sikap positif (*Positiveness*);
5. Kesetaraan (*Equality*).<sup>8</sup>

Komunikasi interpersonal merupakan hubungan bagaimana individu berkomunikasi antara dua orang atau lebih dalam kegiatan komunikasi tersebut melibatkan proses yang dapat merubah sifat, tingkah laku individu yang sedang melakukan interaksi dan komunikasi tersebut. Berkomunikasi menjadi aspek yang sangat penting didalam kehidupan manusia, karena berkomunikasi merupakan dasar dari seluruh aspek kehidupan. Komunikasi merupakan bentuk menerima ataupun memberikan informasi.

Remaja yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik maka akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, baik di lingkungan sekolah ataupun lingkungan masyarakat.

Keterampilan berkomunikasi individu sebaiknya dilatih saat individu masih di bangku sekolah dan pada saat proses belajar mengajar.

---

<sup>7</sup> Devito.J , Agus Maulana. *Komunikasi Antar Manusia*. (Jakarta: Profesional Book, 2011), h.18

<sup>8</sup> Evita Sari, “Efektifitas Konseling Sebaya Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta didik kelas XI Di SMA Taman Siswa Teluk Betung Semestr Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018”, h.21



Salah satu pendekatan yang cocok untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi interpersonal ialah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan menggunakan teknik *Shapping*.

Pendekatan *behavior* didasari oleh hasil eksperimen tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen tersebut menghasilkan teknik-teknik spesifik dalam pendekatan ini yang dipelopori oleh beberapa tokoh *behaviorisme* yang terpercaya. Tokoh *behaviorisme* yang melahirkan teknik-teknik konseling antara lain Skinner, Watson, Pavlov, dan Bandura.<sup>9</sup>

Pendekatan *behaviorisme* atau yang disebut pendekatan tingkah laku menekankan pada dimensi *cognitive* individu dan memberikan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah-langkah yang pasti dalam merubah tingkah laku individu.

Konseling *behavior* memiliki anggapan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku yang terdahulu atau yang lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru, dan setiap individu memiliki potensi untuk berperilaku baik ataupun berperilaku buruk, berperilaku yang tepat atau perilaku yang salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri., mengatur dan juga mengontrol prilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

---

<sup>9</sup> Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: PT. Indeks ,2018), h.141

Menurut Skinner teknik *shapping* merupakan teknik untuk membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum ditampilkan dengan memberikan penguatan (*reinforcement*) secara terstruktur dan langsung setiap kali tingkah laku ditampilkan. Tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir.<sup>10</sup>

Berdasarkan pendapat diatas mengenai pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan teknik *Shapping*. Peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan menggunakan teknik *Shapping* efektif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik, pemberian teknik *shapping* dengan menggunakan metode konseling kelompok. Peneliti berharap peserta didik yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah dapat dengan mudah untuk mengubah tingkah lakunya untuk mudah berkomunikasi dengan lingkungan. Dalam pembentukan tingkah laku tersebut peserta didik juga diharapkan bisa memahami dan mengerti maksud tindakan orang lain dan mampu memberikan respon yang positif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Model pendekatan *Behavioral* menggabungkan dua jenis utama dari prmbelajaran yang telah diidentifikasi dari sebuah prilaku yaitu belajar dengan asosiasi dan belajar dengan konsekuensi<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid. h, 169-170

<sup>11</sup> Andi Thahir dan Deska Oktaviana, *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung*, vol. 03(1); 2016; 29-40, Februari 2016

Berdasarkan hasil dari pra penelitian didapat data awal yang diperoleh dari wawancara oleh peneliti dengan guru BK pada hari Selasa tanggal 22 Oktober 2019, observasi serta dokumentasi tentang keterampilan komunikasi interpersonal dari guru BK di SMA Negeri 4 Bandar Lampung, pada kelas XI IIS 1 masih banyak peserta didik yang memiliki masalah komunikasi interpersonal. Peneliti memperoleh data tingkat keterampilan komunikasi interpersonal dari hasil pra penelitian yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Data Keterampilan komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI IIS 1**  
**SMA Negeri 4 Bandar Lampung**

| No | Nama Inisial Peserta Didik | Masalah Komunikasi Interpersonal Peserta Didik |        |                 |               |            |
|----|----------------------------|--|--------|-----------------|---------------|------------|
|    |                            | Keterbukaan                                    | Empati | Sikap Mendukung | Sikap positif | Kesetaraan |
| 1. | MBS                        | √  | √      | -               | -             | -          |
| 2. | DNS                        | √  | -      | -               | √             | -          |
| 3. | MT                         | √  | -      | √               | -             | -          |
| 4. | RF                         | -  | √      | -               | √             | -          |

Sumber: *Dokumentasi Guru BK Tentang Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI IIS 1 SMA Negeri 4 Bandar Lampung*

Tabel diatas merupakan hasil dari dokumentasi guru BK tentang keterampilan komunikasi interpersonal, dapat diketahui bahwa 4 peserta didik kelas XI IIS 1 SMA Negeri 4 Bandar Lampung memiliki hambatan tentang komunikasi interpersonal dibandingkan dengan teman yang lain di kelasnya. Hal ini juga dapat diperkuat dengan hasil observasi saat peneliti melakukan PPL dan hasil wawancara dari guru BK. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa 4 peserta didik tersebut memang memiliki

permasalahan pada setiap indikator yang diberi tanda centang (√). Data awal diambil 4 peserta didik dari 30 peserta didik dikarenakan 4 peserta didik tersebut yang masih memiliki hambatan komunikasi interpersonal paling banyak diantara teman-teman yang lainya.

Hasil wawancara penulis dengan guru BK, menyatakan bahwa:

“...peserta didik sudah melaksanakan program salam, senyum, sapa, salam. Tetapi masih ada peserta didik yang belum melakukan hal tersebut, apalagi dengan teman sebayanya. Kalau peserta didik yang kurang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal ada beberapa peserta didik di kelas XI IIS 1 di banding dengan kelas yang lain dan juga belum pernah dilakukanya kegiatan konseling kelompok terkait dengan masalah keterampilan komunikasi interpersonal, dan juga di sini guru BK tidak ada jam untuk masuk kelas...”<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian hasil wawancara peneliti dengan guru BK, dapat diketahui bahwa masih ada peserta didik yang memiliki komunikasi interpersonal yang rendah di kelas XI IIS 1 dan juga belum pernah dilakukanya kegiatan konseling kelompok untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian terdahulu ialah teknik pengambilan data awal, teknik pengambilan sampel, pada penelitian ini teeknik pengambilan sampel yang digunaka ialah *purposive sampling*, teknik analisis data akhir pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan *Pre-Test* dan *Post-Test Design*, skala pengukuran yang diguanakan, serta

---

<sup>12</sup> Sumber, Guru BK, Wawancara Guru BK SMA Negeri 4 Bandar Lampung, Pada Tanggal 22 Oktober 2019



menggunakan metode konseling kelompok untuk memberikan intervensi kepada peserta didik.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan Teknik *Shapping* untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian kali ini ialah sebagai berikut:

1. Terdapat 4 peserta didik kelas XI IIS 1 yang masih memiliki hambatan dalam keterampilan komunikasi.
2. Terdapat 4 peserta didik yang memiliki hambatan seperti empati, sikap positif dan keterbukaan.
3. Belum pernah dilakukanya konseling kelompok untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka peneliti memberikan batasan terhadap permasalahan yang akan diteliti, sehingga tidak melebar luas. Penelitian yang dibahas peneliti pada penelitian ini ialah “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan Teknik *Shapping*

Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas, maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan Teknik *Shapping* Dapat Berpengaruh Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Di SMA Negeri 4 Bandar Lampung?

#### **E. Tujuan**

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Shapping* Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI IIS 1 SMA Negeri 4 Bandar Lampung”.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

##### **1. Kegunaan Secara Teoritis**

Untuk memberikan informasi terkait dengan keterampilan komunikasi interpersonal, serta untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviot Therapy* (CBT) menggunakan teknik *Shapping* khususnya di kelas XI IIS 1 SMA Negeri 4 Bandar Lampung. Secara umum setiap pembaca hasil dari penelitian ini akan mengetahui pengaruh konseling

kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik *Shaping* Untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik, sehingga dapat dijadikan referensi baru untuk dan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Kegunaan praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah hasil dari penelitian ini bagi pembaca khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai referensi dalam mengidentifikasi dan juga menangani permasalahan yang dialami konseli dan juga dari penelitian ini dapat mengetahui peserta didik yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal yang rendah sehingga dapat membantu mereka untuk mengatasi masalah tersebut.

## G. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti menuliskan dengan jelas ruang lingkup penelitian. Agar penelitian ini lebih jelas, ruang lingkup dalam penelitian ini antara lain:

### 1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini masuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling dalam bidang sosial.

### 2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini ialah meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal melalui penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Shapping* di sekolah.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini ialah peserta didik kelas XI IIS 1 SMA Negeri 4 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah dan Waktu

Ruang lingkup pada penelitian ini ialah SMA Negeri 4 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2019/2020.





## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

##### 1. Pandangan *Cognitive Behavior Therapy* Tentang Sifat Manusia

*Behavior* ialah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Asumsi dasarnya ialah bahwa tingkah laku itu tertib serta percobaan yang dikendalikan dengan teliti yang mengendalikan tingkah laku manusia.<sup>1</sup>

Pandangan *behavior* setiap manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk serta ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Serta tingkah laku manusia dapat dipelajari.<sup>2</sup>

Pendekatan *behavior* didasari pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Pendekatan *behavior* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar, Sehingga tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku yang baru.

Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk

---

<sup>1</sup> Gerald Corey, 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama. h.195

<sup>2</sup> Ibid. h.195

tepat ataupun salah. Manusia mampu melakukan refleksi tingkah lakunya sendiri, serta dapat mengatur dan mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku yang baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>3</sup>

Pendekatan *behavior* (pendekatan tingkah laku) menekan pada kognitif individu serta menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*Action-Oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam merubah tingkah laku.<sup>4</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa setiap tingkah laku di pengaruhi oleh lingkungan dan keadaan sosialnya. Tingkah laku dapat dipelajari dan di ubah serta dipelajari. Individu sendiri yang akan menentukan baik buruknya tingkah laku yang akan individu lakukan. Serta keadaan ataupun situasi masa lalau dan keadaan masa sekaranglah yang menentukan tingkah laku manusia tersebut.

Di dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bahwasanya keyakinan agama seorang individu dapat membantu mereka dalam menentukan bagaimana individu memandang situasi saat bertingkah laku untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkunganya, hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Israa' ayat 9 yang berbunyi:

---

<sup>3</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. 2018, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, hal.152

<sup>4</sup> Ibid, hal.141

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

*Artinya: Sesungguhnya Al-Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih Lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar (QS. Al-Israa':9)<sup>5</sup>*

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap manusia diperintahkan untuk menjalankan amalan-amalan saleh serta tingkah laku yang benar menurut Al-Qur'an serta mampu mengendalikan pikiran-pikiran positif dan negatif yang menguntungkan dan merugikan dirinya sendiri. Dan manusia juga mampu mengendalikan situasi lingkungannya.

## 2. Pengertian pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan kaitanya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada pikiran bahwa orang tersebut mampu mengubah pola pikirnya.<sup>6</sup>

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan peserta didik, diantaranya:

- Teknik Penguatan Positif (*Teinforcement Positive*)
- Teknik Kartu Berharga (*Token Economy*)
- Teknik Pembentukan (*Shaping*)
- Teknik Pembentukan Kontrak (*Contingency Contracting*)

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, Mushaf Aisyah: Al-Quran dan Terjemahan, (Jakarta: Penerbit Hilal, 2010)

<sup>6</sup> Sa'adah and Rahman, "Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa."

- e. Teknik Penokohan (*Modeling*)
- f. Teknik Penghapusaan (*Extinction*)
- g. Teknik Pembanjiran (*Flooding*)
- h. Teknik Penjenuhan (*satiation*)
- i. Teknik Hukuman (*Punishment*)
- j. Terapi Aversi
- k. Disensitisasi Sistematis<sup>7</sup>

Matson dan Ollendick mengungkapkan definisi pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling, fokus konseling dalam pendekatan ini yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.<sup>8</sup>

Bush mengungkapkan bahwa pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.<sup>9</sup>

Dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) konselor menganggap bahwa konseli mampu menyelesaikan masalahnya dan memiliki solusi untuk mengatasi masalahnya sendiri, dalam konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) konselor berfokus pada aspek kognitif konseli yang memiliki potensi tinggi untuk mengubah perilakunya.

---

<sup>7</sup> Gantina Komalasari, eka wahyuni, Karsih, 2018, *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, h.140

<sup>8</sup> Matson, Jhony L & Thomas H. Ollendick *Enhancing Children's Social Skill Assessment and Training*. (New York : Pergamon press 1988), h.73

<sup>9</sup> Bush, Jhon Winston, "http://cognitive behavior therapy.com/basic.html. diakses pada tanggal 14 januari 2020 pukul 09:30

Terapi *cognitive* memberikan individu untuk belajar mengenali dirinya dan mengubah kesalahan yang ada dalam dirinya. Individu belajar mengubah perilakunya, menenangkan pikirannya sehingga individu merasa bahwa dirinya terasa lebih baik, dan membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat untuk dirinya.

### 3. Tujuan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Oemarjoedi dalam proses bimbingan dan konseling para ahli pendekatan *cognitive behavior therapy* menyatakan bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam proses bimbingan dan konseling. Pendekatan *cognitive behavior therapy* tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan membuat konseli agar bisa menerima masa lalunya sebagai acuan untuk merubah masa lalunya yang buruk menjadi lebih baik lagi dan agar individu mampu merubah pola pikirnya untuk mencapai perubahan dimasa yang akan datang. Oleh karena itu pendekatan *cognitive behavior therapy* lebih banyak bekerja pada keadaan *cognitive* saat ini untuk diubah dari keadaan *cognitive* negatif menjadi keadaan *cognitive* positif.<sup>10</sup>

Tujuan dari pendekatan *cognitive behavior therapy* ialah mengajak individu agar menentang pikiran dan emosinya yang salah dengan memperlihatkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu tentang permasalahan yang sedang dihadapi.

---

<sup>10</sup> Oemarjoedi,A Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi* (Jakarta:Kreatif Media 2003), h.196



Konselor diharapkan mampu untuk membantu individu (konseli) dalam mencari keyakinan individu yang sifatnya dogmatis dalam diri individu dan secara perlahan mencoba untuk mengurangnya.

Tujuan pendekatan *cognitive behavior therapy* berorientasi pada modifikasi tingkah laku individu atau konseli di antaranya untuk:

- a. Menciptakan kondisi baru individu dalam proses belajar,
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak tepat,
- c. Memberi pengalaman belajar yang tepat namun belum pernah dipelajari,
- d. Membantu konseli menghilangkan respon-respon yang lama yang merusak diri atau tidak tepat dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih baik dan lebih sesuai,
- e. Individu atau konseli belajar perilaku baru dan menghilangkan perilaku yang tidak sesuai, memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan,
- f. Menetapkan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian target sasaran bersama antara individu atau konseli dengan konselor.<sup>11</sup>

Dalam perumusan tujuan konseling diatas, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain: tujuan konseling dirumuskan sesuai dengan individu atau konseli, konselor juga harus siap membantu konseli dalam mencapai tujuannya, dan juga harus mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuannya.<sup>12</sup>

#### 4. Fokus Pendekatan Kognitif Behavior Terapi

Pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perbaikan *cognitive* yang salah dan menyimpang akibat kejadian yang merugikan individu, baik secara

---

<sup>11</sup>Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. 2018, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, h.156

<sup>12</sup>Ibid

fisik maupun psikis. Pendekatan *cognitive behavior therapy* juga lebih melihat individu dengan masa depannya dari pada masa lalunya. Fokus kognitif dalam pendekatan ini ialah mengubah pola fikir individu, meningkatkan kepercayaan diri, sikap, pendapat serta memberikan fasilitas untuk konseli agar dapat mengenal dan mengubah kesalahan pada dirinya dalam aspek kognitif.

### 5. Aspek-aspek dalam pendekatan kognitif behavior terapi

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa sebagai langkah penting dalam memahami masalah individu atau konseli lebih tepat berdasarkan dengan pendekatan *cognitive behavior* perlu dilakukan analisis fungsional atau analisis masalah berdasarkan prinsip “S-O-R-C”. S (*Stimulus*) ialah peristiwa yang terjadi sebelum individu memperlihatkan perilaku tertentu, O (*Organism*) ialah individu dengan aspek C (*Cognition*) dan E (*Emotion*) di dalamnya, R (*Response*) ialah apa yang sering dilakukan oleh individu disebut juga dengan perilaku (*Behavior*) baik perilaku yang tampak (*overt behavior*) ataupun perilaku yang tidak tampak, C (*Consequences*) ialah peristiwa yang terjadi sebagai suatu hasil yang ditunjukkan dari perilaku.<sup>13</sup>

### 6. Prinsip-prinsip Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Meskipun konseling *cognitive behavior therapy* harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan yang sedang dialami oleh konseli, tentunya konselor harus terlebih dahulu

---

<sup>13</sup> Elna Yusraini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*”, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Vol. 9 No. 1, Juni 2013

memahami prinsip-prinsip mendasar tentang pendekatan *cognitive behavior therapy*. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip pendekatan CBT dimaksudkan untuk dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep dan strategi dalam merencanakan dan menyusun proses konseling pada setiap sesi konseling serta agar konselor tepat dalam menggunakan atau menerapkan teknik-teknik CBT.

Berikut ini adalah prinsip-prinsip dasar pendekatan *cognitive behavior therapy* berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck:

Prinsip nomor 1: Pendekatan *cognitive behavior therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konsep berfikir konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 2: pendekatan *cognitive behavior therapy* berdasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dengan konseli terhadap permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan yang sedang dihadapi konseli akan menciptakan pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

Prinsip nomor 3: pendekatan *Cognitive behavior therapy* diperlukan adanya kerjasama dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam proses konseling, maka setiap keputusan dalam konseling merupakan keputusan konseli. Konseli akan selalu

aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling yang dilaksanakan, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukannya setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 4: pendekatan *cognitive behavior therapy* berorientasi pada tujuan dan berorientasi pada permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Pada setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi guna untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan konseling. Dengan diadakannya evaluasi ini diharapkan adanya respon dari konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya atau agar konseli fokus pada masalah yang sedang dihadapi konseli.

Prinsip nomor 5: pendekatan *cognitive behavior therapy* berfokus pada keadaan saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini. Perhatian konseling dibagi dalam dua keadaan, keadaan pertama ialah ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahan. Kedua ialah ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan-keyakinan yang ada di dalam diri konseli tentang masalah yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku kearah yang lebih baik

Prinsip nomor 6: pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan pembelajaran, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan.

Prinsip nomor 7: pendekatan *cognitive behavior therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada sebuah kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi konseling. Agar proses konseling tidak memakan waktu yang panjang, diharapkan konselor secara terus-menerus dapat membantu dan juga melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: pendekatan *cognitive behavior therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal ialah menganalisis perasaan dan emosi yang ada dalam diri konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan jadwal untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), memahas permasalahan yang muncul dalam setiap sesi konseling yang telah berlangsung, serta menyusun pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Pada bagian akhir, melaksanakan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka untuk dapat melakukan *self-help* pada akhir sesi konseling.

Prinsip nomor 9: pendekatan *cognitive behavior therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan konseli itu sendiri. Setiap hari konseli memiliki pikiran-pikiran yang spontan yang sangat



mempengaruhi suasana hati, emosi serta tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikiranya serta menyesuaikan dengan kondisi realita sehingga dapat mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku serta mengurangi kondisi psikologis negatif.

Prinsip nomor 10: pendekatan *cognitive behavior therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku konseli. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik mempermudah konselor dalam melakukan konseling *cognitive behavior*. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik merupakan kunci dari evaluasi pelaksanaan konseling.<sup>14</sup>

## 7. Proses Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut teori *cognitive behavior therapy* yang diutarakan oleh Aaron T. Beck Oemarjoedi, Konseling *cognitive behavior* membutuhkan paling sedikit 12 sesi konseling. Setiap langkah konseling disusun secara terstruktur dan terencana. Berikut ini akan dijelaskan proses dalam konseling *cognitive behavior*. Langkah yang pertama ialah dilakukannya *assessment* dan *diagnosis* dilakukan selama dua sesi konseling, langkah yang kedua ialah dilakukannya pendekatan kognitif dilakukan selama dua sampai tiga kali sesi konseling, langkah yang ketiga ialah formulasi status dilakukan selama tiga sampai lima kali sesi konseling, langkah keempat ialah fokus

---

<sup>14</sup> Beck, Judit S. *Cognitive Behavior Therapy* (New York: The Guildford Press, 2003), h.571

konseling dilakukan selama empat sampai sepuluh kali sesi konseling, dan langkah yang kelima ialah intervensi tingkah laku dilakukan selama lima sampai tujuh kali sesi konseling langkah keenam ialah perubahan *core beliefs* dilakukan selama delapan sampai sebelas kali sesi konseling, dan yang terakhir ialah pencegahan dilakukan selama delapan sampai sebelas sesi konseling.<sup>15</sup>

### 8. Kelebihan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Dalam sebuah jurnal ilmiah dijelaskan bahwa ada beberapa kelebihan pendekatan *cognitive behavior therapy* diantaranya ialah:

- a. Melatih seseorang sehingga mampu merubah pola pikirnya, sehingga mampu menghasilkan perilaku dan emosi yang lebih baik dan positif.
- b. Tidak membutuhkan waktu lama dalam mengintervensi konseli, karena dalam menentukan kelebihan dan kekurangan konseli melalui analisis fungsional.
- c. Fokus terhadap *self-counseling* (konseling terhadap diri sendiri) sehingga dapat menghasilkan pikiran yang rasional dan tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan disekitarnya.
- d. Melibatkan peran konselor dan konseli, artinya tidak hanya konselor saja yang aktif dalam proses konseling. Dalam konseling ini konselor melakukan *assessment* terhadap konseli terkait dengan apa yang diharapkan oleh konseli dan juga mendorong konseli untuk mencapai harapan tersebut.<sup>16</sup>

### 9. Kekurangan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Penerapan pendekatan *cognitive behavior therapy* di Indonesia mengalami hambatan atau kekurangan karena beberapa faktor menurut Oemarjoedi, diantaranya adalah:

<sup>15</sup> Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta Selatan:Grafindo Books Media,2016), h.190.

<sup>16</sup> Umar Yusuf, R. Luki Setianto, "Efektivitas Kognitif Behavior Therapy terhadap Penurunan Derajat Stres", *Jurnal Mimbar*, Vol. 29, No. 2 (Desember, 2013), h. 2-3.

- a. Proses konseling terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b. Terlalu rumit, karena konseli yang datang merupakan orang-orang yang memiliki masalah yang rumit sehingga terlalu berat, sehingga tidak mampu mengikuti proses konseling yang merepotkan.
- c. Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi perlahan dan sedikit demi sedikit
- d. Menurut keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena faktor-faktor yang telah disebutkan di atas yang dapat berdampak pada kegagalan proses konseling.

Berdasarkan alasan yang telah disampaikan diatas, maka penerapan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* mengalami hambatan, sehingga diperlukan penyesuaian yang lebih tepat. Jumlah pertemuan untuk melakukan konseling yang sebelumnya memerlukan waktu paling sedikit 12 sesi konseling bisa lebih praktis menjadi kurang dari 12 sesi konseling. Sebagai perbandingan berikut akan disajikan lebih praktis konseling 6 sesi konseling, diharapkan agar bisa memberikan gambaran yang lebih jelas dan lebih mendukung untuk lebih meningkatkan kreativitas dalam proses konseling.

## **B. Teknik *Shapping***

### **1. Pengertian Teknik *Shapping***

Teknik *shapping* merupakan teknik yang dapat digunakan untuk sebuah perilaku yang belum pernah ditampilkan oleh individu di dalam modifikasi perilaku. Di dalam teknik *shapping* pembentukan perilaku yang baru dilakukan dengan cara memberikan *reinforce* pada setiap

tahap pembentukan perilaku sehingga semakin lama semakin mendekati sasaran perilaku yang diinginkan.<sup>17</sup>

Miltenberge menjelaskan bahwa teknik *shapping is used to develop a target behavior that a person does not currently exhibit. Shapping is defined as the differential reinforcement of successive approximations of a target behavior until the person exhibits the target behavior*, yaitu *shapping* digunakan untuk mengembangkan target perilaku yang belum dimunculkan oleh seseorang. *Shapping* didefinisikan sebagai penguat diferensial secara sistematis sampai seseorang menunjukkan target perilaku.<sup>18</sup>

Rahmawati mengungkapkan pendapatnya bahwa teknik *shapping* merupakan proses penguasaan respon yang diinginkan, ketika pembentuk perilaku merupakan pemberian *reinforcement* setelah berhasil melakukan apa yang diinginkan melalui serangkaian perilaku yang dilakukan terus menerus sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.<sup>19</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik *shapping* merupakan teknik pembentukan perilaku yang belum pernah dilakukan oleh individu atau teknik yang digunakan dalam memodifikasi tingkah laku individu untuk membentuk tingkah laku

<sup>17</sup> Untuk et al., "Jurnal Psikologi Tabularasa Volume 10, No.2, Oktober 2015,h.236 -247"

<sup>18</sup> Wati and Hastuti, "Pengaruh Teknik Shaping untuk Membentuk Kemampuan Menggosok Gigi Secara Mandiri Pada Siswa Tunagrahita Sedang."

<sup>19</sup> Ibid.

yang baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan oleh individu tersebut, sehingga pada akhirnya akan muncul perilaku yang diinginkan oleh individu tersebut dengan cara memberikan penguatan-penguatan positif kepada individu agar konsisten dalam menjalankan setiap tahap perubahan perilakunya.

## 2. Aspek-aspek Dalam Teknik *Shapping*

Teknik *shapping* memiliki beberapa aspek, diantaranya ialah:

- a. Topografi, ialah bentuk konfigurasi spasial atau bentuk respon seperti gerakan fisik yang ikut serta pada sebuah perilaku.
- b. Jumlah, ialah durasi atau waktu dari sebuah tingkah laku tertentu.
- c. Letensi, ialah waktu dalam munculnya stimulus dan respon yang diberikan.
- d. Intensitas, ialah daya atau energi sebuah respon berfokus pada efek yang dimiliki saat merespon atau yang berpotensi mempengaruhi lingkungan.<sup>20</sup>

## 3. Langkah-langkah Penerapan Teknik *shapping*

Di dalam penggunaan teknik *shapping* atau teknik pembentukan tingkah laku baru, ada beberapa hal yang menjadi langkah-langkah dalam penerapannya, antara lain:

- a. Menyiapkan analisis ABC, ialah A = *Antecedent* (pencetus perilaku). B = *Behavior* (tingkah laku yang dipermasalahkan), C =

---

<sup>20</sup> Pendidikan et al., "TERHADAP KECEMASAN BERPISAH PADA ANAK E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha."

*Consequence* (konsekuensi atau dampak dari tingkah laku tersebut).

- b. Menetapkan tujuan perilaku yang jelas yang akan dicapai bersama konseli dalam proses konseling;
- c. Menentukan bersama konseli jenis *reinforcement* positif yang akan digunakan;
- d. Membuat perencanaan dengan membuat tahapan pencapaian perilaku mulai dari perilaku yang awal hingga perilaku yang akhir (contohnya tidak berani berbicara di depan kelas atau depan banyak orang menjadi berani berbicara di depan kelas atau depan banyak orang);
- e. Perencanaan dapat diperbaharui dan disesuaikan selama program *shapping* berlangsung;
- f. Menetapkan waktu dalam pemberian *reinforcement* pada setiap tahap program, contohnya setelah beberapa kali percobaan perilaku yang ditargetkan dalam satu tahapan.<sup>21</sup>

#### 4. Penerapan Perencanaan Teknik *Shapping*

Untuk melaksanakan perencanaan teknik *shapping* ada hal-hal yang harus dilakukan, diantaranya:

- a. Memberi informasi kepada konseli sebelum melaksanakan perencanaan;
- b. Segera memberi penguatan pada saat awal perilaku;
- c. Tidak boleh tergesa-gesa ke tahapan berikutnya sebelum konseli menguasai perilaku pada tahap pertama;
- d. Jika belum yakin atas penguasaan perilaku yang dikuasai konseli, bisa digunakan peraturan perpindahan tahapan bila sudah tepat 6 dari 10 percobaan;
- e. Diusahakan tidak sering memberikan penguatan pada satu tahap, dan tidak memberikan penguatan pada tahap yang lainnya.;
- f. Jika konseli berhenti bekerja atau tidak memberikan respon pada tahap konseling tersebut, maka konselor dapat berpindah dengan cepat ke tahapan berikutnya. Mungkin karena tahapan sebelumnya atau *reinforcement* sebelumnya tidak efektif;

---

<sup>21</sup> SM Zain, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Shaping Untuk Mengatasi Remaja Yang Melalaikan Sholat*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2015, Diunduh Pada Tanggal 02 Oktober 2019 Pukul 20.13 h. 44



- g. Cek keefektifitasan *reinforcement*;
- h. Atau tahapan yang diberikan terlalu rendah;
- i. Atau pemindahan tahap terlalu cepat dan konseli belum memahami tahap sebelumnya sehingga harus kembali ke tahap yang sebelumnya;
- j. Jika untuk melanjutkan konseli merasa kesulitan, maka dilatih ulang pada tahap yang dirasakan sulit oleh konseli.<sup>22</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian penguatan pada setiap tahapan konseling harus tepat, sehingga konseli mampu menguasai apa yang disampaikan konselor. Konseli juga harus menguasai setiap tahapan dalam proses konseling sehingga dapat berlanjut ke tahap konseling berikutnya. Apabila konseli telah mengalami perubahan tingkah laku maka harus di berikan *reinforcement* yang efektif walaupun perubahan itu belum sempurna.

## 5. Faktor Yang Mempengaruhi Keefektifitasan Teknik *Shapping*

Faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifitasan teknik *shapping*, antara lain ialah:

- a. Spesifikasikan perilaku akhir yang ingin dicapai, ketepatan pemilihan perilaku yang spesifik akan mempengaruhi ketepatan hasil.
- b. Memilih perilaku awal, hal ini bertujuan untuk menetapkan level pencapaian awal yang dimiliki. Karena program *shapping* bertujuan untuk mencapai pembentukan perilaku secara bertahap.

---

<sup>22</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. 2018, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, h.170-171

c. Memilih tahapan *shapping*, mulai dari perilaku awal bergerak ke perilaku akhir. Contoh pada anak mengucapkan kata *daddy*. Mulai dari dad – da-da – dad – dad-ee – dady.

- 1) Tidak ada pedoman yang ideal: tidak ada percobaan dari langkah satu ke langkah yang berikutnya.
- 2) Tidak ada pedoman yang ideal: seberapa banyak tahapan yang harus digunakan di dalam program *shaapping*.
- 3) Penetapan ditetapkan secara fleksibel menyesuaikan dengan kecepatan belajar konseli

d. Ketetapan jarak dan waktu dalam perpindahan tahap

- 1) Perpindahan dari langkah pertama ke langkah berikutnya harus sesuai dengan tahapan, jangan terlalu cepat dan jangan terlalu lambat. Usahakan perpindahan tahapan saat perilaku sudah menetap.
- 2) Penetapan seeiap tahapan janagn terlalu dekat atau singkat jaraknya.
- 3) Tetapi jika sudah terlanjur cepat dalam pemindahan tahapan dan perilaku yang diharapkan tidak muncul atau hilang, maka harus kembali ketahapan yang sebelumnya.<sup>23</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan teknik *shapping* memiliki tahapan-tahapan yang terperinci dan fokus pada keberhasilan konseli di setiap tahapnya.

---

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih. 2018, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, h.171-172

Pada proses konseling dengan menggunakan teknik *shapping* ini konseli memiliki harapan yang besar agar tujuannya dalam proses konseling ini dapat tercapai, dan juga konselor memiliki peran untuk membantu konseli dalam mencapai keberhasilan pada setiap tahapnya.

### C. Keterampilan Komunikasi Interpersonal

#### 1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Berkomunikasi sangatlah penting bagi setiap manusia, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dan harus berkomunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari secara langsung maupun tidak langsung. Setiap manusia harus memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik agar tidak adanya kesalah pahaman antar individu saat berkomunikasi.

Menurut Suryosubroto komunikasi dalam proses pembelajaran ialah hubungan timbale balik antara guru dengan peserta didik dalam suatu sistem pembelajara. Di dalam kegiatan belajar mengajar diperlukan adanya komunikasi yang baik dan interaksi yang aktif antar peserta didik dan guru sehingga proses pembelajaran bisa berjalan secara efektif dan aktif.<sup>24</sup>

Menurut Devito komunikasi interpersonal ialah pengiriman pesan dari seseorang individu dan diterima oleh individu lain dengan

---

<sup>24</sup> Kamaruzzaman, *Analisis Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*, Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak. Vol. 2 No.2, Juli – Desember 2016

pengaruh dan respon langsung.<sup>25</sup> Definisi komunikasi interpersonal ialah komunikasi antara seorang komunikator dengan seorang komunikan secara efektif dalam usaha untuk merubah tingkah laku, pendapat dan sifat seseorang, karena komunikasi interpersonal sifatnya dialogis berbentuk percakapan dan arus balik yang bersifat langsung atau komunikasi terjadi pada saat itu juga pada saat komunikasi berlangsung.<sup>26</sup>

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan penyampaian pesan dari komunikator dengan komunikan atau antara seorang individu dengan individu lain dengan respon secara langsung dan efektif sehingga dapat merubah tingkah laku, pendapat dan karakter sifat seseorang.

## 2. Pentingnya Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Berkomunikasi merupakan kebutuhan bagi setiap manusia, karena manusia membutuhkan interaksi interaksi bisa terjadi dengan adanya komunikasi. Menurut Johnson dalam supratiknya menunjukkan bahwa beberapa peran yang diperlihatkan oleh komunikasi interpersonal dalam upaya untuk menciptakan kebahagiaan hidup manusia, diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>25</sup> Galih Wicaksono dan Najlatun Naqiyah, *Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya.*

<sup>26</sup> Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling, *Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya,*

- a. Komunikasi interpersonal membantu untuk mengembangkan intelektual dan dan sosial seorang individu;
- b. Membentuk identitas dan jati diri individu melalui komunikasi dengan orang lain;
- c. Untuk menguji realitas di kehidupan sekeliling individu serta menguji kebenaran kesan-kesan dan pengertian yang individu miliki dengan kehidupan di sekeliling, individu perlu membandingkannya dengan kesan-kesan dan pengertian orang lain tentang realitas yang sama;
- d. Kesehatan mental seorang individu sebagian besar juga ditentukan oleh kualitas komunikasi atau hubungan individu dengan individu lain, terlebih dengan orang-orang yang merupakan tokoh signifikan (*significant figure*) dalam kehidupan kita.<sup>27</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan hal yang sangat penting bagi berlangsungnya kehidupan individu. Beberapa peran dari komunikasi interpersonal menjadikan komunikasi interpersonal sangat penting untuk dimiliki oleh peserta didik agar peserta didik mampu mengembangkan intelektualnya, mengembangkan hubungan sosialnya dan juga untuk menunjukkan identitas dan jati dirinya melalui komunikasi interpersonal.

### 3. Keterampilan Dasar Komunikasi Interpesonal

Individu harus mempunyai keterampilan komunikasi interpersonal, sehingga individu mampu untuk memulai serta mengembangkan komunikasi interpersonal yang akrab dan produktif dengan individu lain.

---

<sup>27</sup> Pera Agustina, *Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII*, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Lampung, 2016), h. 26

Ada beberapa keterampilan dasar komunikasi interpersonal menurut Johnson ialah sebagai berikut:

- a. Individu harus bisa untuk saling memahami pada saat melakukan komunikasi;
- b. Individu harus bisa untuk mengkomunikasikan pikiran serta perasaan mereka dengan jelas;
- c. Individu harus bisa untuk menerima dan saling memberikan dukungan serta tolong menolong dengan individu yang lain;
- d. Individu harus bisa untuk memecahkan konflik dalam hal masalah interpersonal yang bisa saja muncul pada saat terjadinya komunikasi interpersonal dengan orang lain melalui cara-cara yang konstruktif.<sup>28</sup>

Selain beberapa pemaparan diatas, Sadanayasa juga menjelaskan beberapa keterampilan yang harus dimiliki dalam komunikasi interpersonal, diantaranya ialah:

- a. Keterampilan menerima;
- b. Keterampilan memperhatikan;
- c. Keterampilan merespon;
- d. Keterampilan merefleksi perasaan;
- e. Keterampilan memberikan penguatan;
- f. Keterampilan mendengarkan;
- g. Keterampilan bertanya.<sup>29</sup>

Berdasarkan penjelasan dua ahli diatas dapat disimpulkan bahwa setiap individu harus memiliki keterampilan komunikasi agar pada saat melakukan komunikasi dapat saling memahami, individu juga harus bisa saling percaya dan membuka diri. Individu juga harus

<sup>28</sup> Putu Ari Dharmayanti, *Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa SMK*, 2013, h. 257 Tersedia: <http://ejournal.unesa.ac.id>

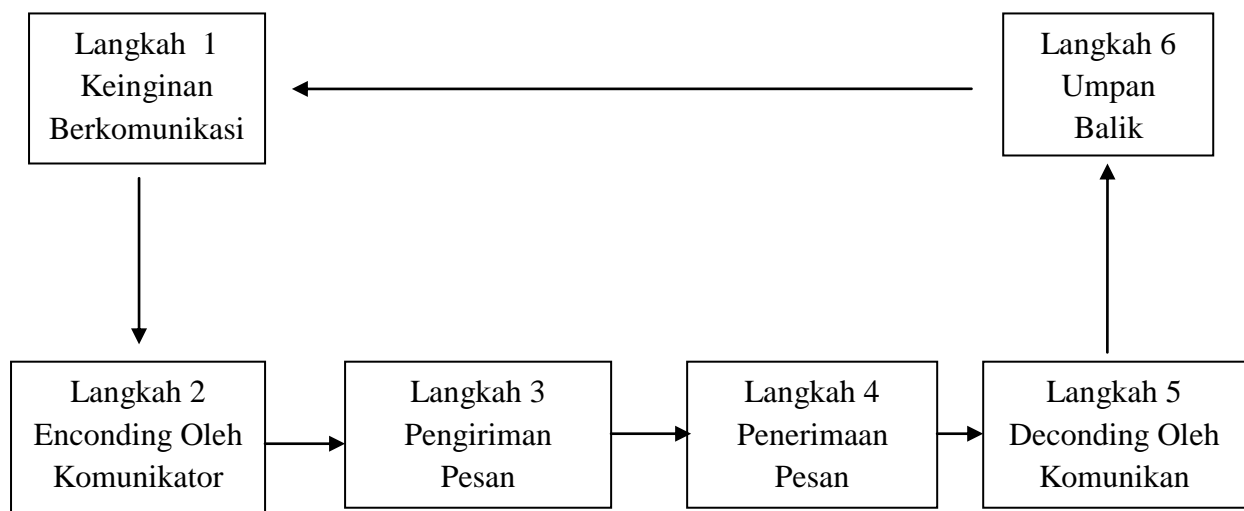
<sup>29</sup> Ni Nyoman Oktavia Ayu dkk, *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Pencontohkan Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas VII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Semester Genap Tahun Pelajaran 2013/2014*, Jurnal Online Bimbingan Dan Konseling Volume: Vol : 2 No : 1 Tahun 2014



menunjukkan sikap hangat saat melakukan komunikasi dengan orang lain, agar mendapatkan suasana yang nyaman sehingga orang yang berkomunikasi dengan kita merasa dihargai dan diperhatikan. Pada saat melakukan komunikasi interpersonal juga harus saling memberikan dukungan dan mampu untuk memecahkan masalah yang mungkin saja muncul saat sedang melakukan komunikasi.

#### 4. Proses Komunikasi Interpersonal

Menurut Suranto proses komunikasi interpersonal adalah langkah-langkah yang memperlihatkan terjadinya komunikasi. Secara singkat dapat digambarkan sebagai proses yang menghubungkan pengirim pesan dengan penerima pesan, proses tersebut terdiri dari enam langkah, seperti pada gambar 1 berikut:



**Gambar 1**  
**Proses Komunikasi Interpersonal**

Langkah-langkah dalam komunikasi interpersonal diantaranya ialah sebagai berikut:

a. Keinginan untuk berkomunikasi

Seorang komunikator mempunyai berbagai alasan dan ide untuk berkomunikasi dengan orang lain.

b. *Econding* oleh komunikator

*Econding* ialah tindakan mengungkapkan isi pikiran dan gagasan dalam bentuk tindakan, kata-kata atau yang lainnya sehingga komunikator merasa yakin atas perasaan yang sudah di susun dan cara penyampaiannya.

c. Pengirim Pesan

Untuk mengirimkan pesan kepada orang yang diinginkan, komunikator memilih saluran komunikasi seperti telepon, SMS, email, surat, ataupun secara langsung dengan tatap muka.

d. Penerimaan Pesan

Pesan yang dikirimka oleh komunikator telah diterima oleh komunikan.

e. *Decoding* oleh komunikan

*Decoding* merupakan kegiatan internal dalam diri penerima pesan. Melaui indra penerima didapatkan macam-macam data dalam bentuk mentah, berupa kata-kata atau simbol-simbol yang harus diubah ke pengalaman-pengalaman yang

mengandung makna. Maka decoding merupakan proses memahami pesan.

f. Umpan Balik

Komunikator memberikan umpan balik kepada komunikator setelah menerima pesan dan memahaminya, dengan memberikan umpan balik komunikator dapat mengevaluasi proses komunikasi. Umpan balik ini merupakan awal dimulainya siklus komunikasi sehingga komunikasi dapat berjalan dengan baik dan berkelanjutan.<sup>30</sup>

Berdasarkan uraian pada gambar proses komunikasi interpersonal diatas dapat disimpulkan bahwa proses dalam komunikasi interpersonal terdiri dari 6 tahapan, tahapan yang pertama yaitu keinginan untuk berkomunikasi, tahapan kedua yaitu encoding atau tindakan mengungkapkan isi pikiran dan perasaan oleh komunikator, tahapan ketiga yaitu pengiriman pesan, tahapan yang keempat yaitu tahapan penerimaan pesan oleh komunikan, tahapan yang kelima yaitu tahapan decoding atau proses pemahaman pesan yang telah dikirim oleh komunikator dan tahapan yang terakhir yaitu umpan balik yang diberikan oleh komunikan kepada komunikator. Begitulah siklus komunikasi interpersonal sehingga komunikasi dapat berjalan secara efektif dan berkelanjutan.

---

<sup>30</sup> Pera Agustina, *Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII*, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Lampung, 2016), h. 26

## 5. Meningkatkan Keterampilan komunikasi interpersonal

Menurut pendapat Devito efektivitas komunikasi interpersonal dimulai dengan lima kualitas umum yang telah dipertimbangkan, diantaranya ialah keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*).<sup>31</sup>

### a. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan yang dimaksud disini mengacu pada tiga hal, diantaranya ialah: komunikator antar pribadi individu yang efektif harus terbuka kepada *patnernya*. Kesetiaan komunikator untuk melakukan interaksi secara terbuka, jujur terhadap dorongan yang datang, dan juga memiliki tanggung jawab atas fikiran dan perasaan yang diungkapkan.<sup>32</sup>

Memiliki niat yang tulus untuk saling terbuka antaraa individu yang sedang melakukan komunikasi merupakan usaha untuk menumbuhkan rasa keterbukaan. Atau bisa disebut dengan upaya untuk tidak saling menyembunyikan sesuatu hal antara individu. Kebanyakan individu saat ini sering melakukan curhat, saling mencurahkan isi hati merupakan suatu bentuk keterbukaan dalam melakukan komunikasi.

---

<sup>31</sup> Srie Wahyuni Pratiwi dan Dina Sukma, *Komunikasi Interpersonal Antar Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*, KONSELOR\_Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1 2013,

<sup>32</sup> Suciati, *Komunikasi Interpersonal Sebuah Tinjauan Psikologis Dan Persepektif Islam*, Buku Litera Yogyakarta, 2015, h.2

b. Empati (*empathy*)

Empati ditafsirkan sebagai kemampuan seseorang individu untuk merasakan suatu hal yang orang lain rasakan, dan juga dapat merasakan pengalaman-pengalaman yang dialami oleh orang lain.<sup>33</sup> Seseorang yang bisa berempati ialah seseorang yang mampu merasakan hal-hal atau peristiwa-peristiwa yang dialami oleh orang lain, seolah-olah hal yang dialami oleh orang tersebut juga dialami oleh dirinya sendiri.

c. Sikap Mendukung (*supportiveness*)

Sikap saling mendukung atau mensupport ditafsirkan sebagai sikap untuk mendukung orang lain. Dukungan merupakan pengenalan kognitif atau verbal tetapi hanya tentang individu atau pribadi, sebuah pujian yang diarahkan untuk sebuah tindakan. Contohnya seperti: Rani, terimakasih sudah datang tepat waktu.<sup>34</sup>

d. Sikap positif (*positiveness*)

Sikap positif adalah berfikir positif, serta bertindak laku positif, sikap positif dalam melakukan komunikasi interpersonal dapat ditunjukkan melalui dua cara, diantaranya ialah mengungkapkan sikap positif dan secara positif mendorong seseorang yang sedang berinteraksi dengan kita.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Ni Made Rahmi Suryawati, *Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Empati Siswa*, Jurnal Konseling Sebaya 2015, h.205

<sup>34</sup> *Ibid*, h.55

<sup>35</sup> *Ibid*, h.56

e. Kesetaraan (*equality*)

Saling memberikan masukan dan saling memahami perbedaan dalam hubungan interpersonal merupakan kunci untuk menunjukkan kesetaraan.<sup>36</sup>

Tidak ada seseorang yang benar-benar setara atau sama dengan orang lain, mungkin ada seseorang yang lebih pandai, lebih kaya, lebih cantik atau tampan dari pada orang-orang lain. Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal ini berkaitan dengan pengakuan secara diam-diam bahwasanya kedua belah pihak sama-sama bernilai dan merasa bahwa masing-masing pihak mempunyai potensi yang bisa disumbangkan.

Kesetaraan tidak mewajibkan kita untuk menerima semua perilaku yang ada dalam diri individu, baik perilaku verbal maupun non verbal, tetapi kesetaraan ini menunjukkan bahwasanya kita menerima pihak lain.

## D. Layanan Konseling Kelompok

### 1. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>37</sup> Layanan konseling kelompok memberikan manfaat bagi para peserta didik untuk

<sup>36</sup> *Ibid*, h.57

<sup>37</sup> Fahmi and Slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman."h.70



mengentaskan masalah yang sedang dialami melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok pada dasarnya ialah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Didalam konseling kelompok terdapat konselor (yang jumlahnya bisa lebih dari satu orang) dan ada konseli (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana dalam proses pelaksanaan konseling kelompok sama dengan konseling perorangan yaitu hangat, terbuka dan penuh keakraban. Serta Pengungkapan permasalahan konseli, penelusuran penyebab timbulnya masalah, upaya pencegahan masalah, kegiatan evaluasi dan kegiatan tindak lanjut.<sup>38</sup>

## **2. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok**

Menurut Juntika Nurihsan konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat penyembuhan dan juga memberikan bantuan kepada konseli untuk mencapai tahap perkembangan.<sup>39</sup>

Menurut Nata Wijaya bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik atau konseli untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan yang sedang dialami oleh peserta didik atau konseli yang dilaksanakan secara kelompok.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Prayitno, Amati Erman.2013, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta. h. 311

<sup>39</sup> Kurnanto Edi, 2013. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta,h.7

<sup>40</sup> Putri dan wahyuni.”*Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Asertif Di SMP Srijaya-Negara*”

Dari kedua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok diberikan kepada individu yang sudah mengalami permasalahan sedangkan layanan bimbingan kelompok diberikan kepada individu untuk mencegah berkembangnya permasalahan dan mencari solusi-solusi atas kesulitan yang sedang dialami individu.

### 3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok ialah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik khususnya kemampuan komunikasinya. Melalui konseling kelompok banyak hal yang dapat mengganggu dan menghambat sosialisasi serta komunikasi peserta didik diungkap serta didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga komunikasi dan sosialisasi peserta didik berkembang secara optimal.<sup>41</sup> yang telah dijelaskan merupakan keunggulan konseling kelompok yang tidak dapat dalam konseling perorangan atau konseling individu.

### 4. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam penyelenggaraan bimbingan dan konseling adapun asas-asas yang harus yang harus dipenuhi, diantaranya ialah:

#### a. Asas Kerahasiaan

Asas ini sangat penting dalam pelaksanaan konseling kelompok, karena setiap permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok merupakan masalah pribadi dari setiap individu, maka

---

<sup>41</sup> Fahmi and Slamet, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman."

diharapkan kepada seluruh anggota kelompok agar mampu menjaga semua permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan dalam konseling kelompok ialah kesukarelaan untuk hadir dalam konseling kelompok, kesukarelaan untuk memberikan pendapat, usulan ataupun tanggapan untuk anggota kelompok yang lainnya.

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan antar anggota kelompok sangat diperlukan dalam pelaksanaan konseling kelompok, sehingga tidak ada kekhawatiran antara anggota kelompok.

d. Asas Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok tidak akan ada hasilnya jika para anggota kelompok tidak bisa mencapai tujuannya. Pemimpin kelompok menciptakan suasana kelompok yang hangat agar anggota mampu mencapai tujuan dalam proses konseling kelompok.

e. Asas Kenormatifan

Dalam pelaksanaan konseling kelompok setiap anggota kelompok harus menghargai pendapat anggota yang lain, dan juga memberikan kesempatan kepada anggota yang lain untuk menyampaikan pendapat.



f. Asas Kekinian

Masalah yang akan dibahas pada konseling kelompok ialah masalah saat ini, maksudnya permasalahan yang saat ini sedang dialami oleh para anggota kelompok.<sup>42</sup>

## 5. Tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa tahapan-tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok, menurut Corey dan Yalom membagi beberapa tahapan dalam proses konseling kelompok, diantaranya ialah sebagai berikut:

a. Prakonseling

Prakonseling dianggap sebagai tahapan persiapan dalam pembentukan kelompok. Pada tahap ini dipilihlah individu yang akan masuk dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam pemilihan anggot kelompok dipilihlah individu yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah.

b. Tahap Permulaan

Pada tahap permulaan dibuat struktur kelompok untuk memahami aturan-aturan yang ada dalam pelaksanaan konseling kelompok. Ketua kelompok dipegang oleh konselor, pada tahap permulaan ini para anggota kelompok diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Pada tahap ini tujuan yang ingi dicapai ialah para anggota kelompok diharapkan dapat saling percaya antara anggota

---

<sup>42</sup> Fahmi, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman Yogyakarta."

kelompok serta dapat menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok dengan cara member dukungan, memberikan umpan balik dan juga saling toleransi menghargai perbedaan dan juga saling memberikan penguatan positif.

c. Tahap transisi

Tahap transisi disebut juga tahap peralihan, pada tahap ini konselor diharapkan mampu untuk membuka permasalahan yang sedang dialami oleh masing-masing anggota kelompok sehingga permasalahan tersebut dapat diketahui penyebabnya secara bersama-sama. Konselor yang berperan sebagai pemimpin kelompok harus mampu mengontrol serta mengarahkan anggotanya agar merasa nyaman dan juga menjadikan anggota kelompok seperti keluarga sendiri sehingga lebih dapat bersikap terbuka dan tulus.

d. Tahap kerja

Tahap kerja atau yang bisa disebut dengan tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah mengetahui penyebab permasalahan anggota kelompok sehingga konselor dapat menyusun rencana tindakan. Para anggota kelompok diharapkan sudah bisa membuka dirinya lebih jauh serta menghilangkan defensifnya, adanya perilaku baru yang dibentuk oleh konseli, sehingga konseli diharuskan untuk belajar bertanggung jawab atas tindakan yang telah direncanakan.

e. Tahap akhir

Tahap akhir merupakan tahap dimana anggota kelompok mencoba perilaku yang baru yang telah mereka rencanakan sebelumnya. Pada tahap ini juga umpan balik dianggap sangat penting untuk dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan agar dapat member penilaian serta memperbaiki perilaku yang belum sesuai. Tahap akhir juga dianggap sebagai tahap melatih diri konseli untuk melakukan perubahan. Pada tahap ini konselor dapat memastikan waktu untuk mengakhiri proses konseling apabila anggota kelompok merasa bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat di akhiri.

f. Pascakonseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor melakukan adanya evaluasi sebagai tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terjadi hambatan yang dialami oleh konseli dalam proses perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.<sup>43</sup>

## 6. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Kelompok

### 1. Kelebihan

Menurut Wibowo, konseling kelompok memiliki kelebihan yang tidak dimiliki jenis layanan yang lainnya, diantaranya ialah:

---

<sup>43</sup> Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana 2016, h.80



- a. Praktis, dibilang praktis karena dalam waktu yang singkat konselor dapat berhadapan dengan sejumlah konseli yang ada dalam kelompok tersebut dalam usaha untuk membantu kebutuhan individu yang berkaitan dengan pencegahan, perkembangan pribadi individu serta pengentasan masalah yang dialami oleh individu.
- b. Kelompok dapat menjadi wadah untuk mengubah perilaku individu yang kurang sesuai menjadi sesuai.
- c. Kesempatan berkomunikasi dengan individu lain di dalam konseling kelompok.
- d. Memberikan kesempatan kepada para anggota kelompok untuk mempelajari keterampilan sosial.
- e. Setiap anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk saling membantu serta berempati dengan tulus di dalam proses pelaksanaan konseling kelompok.
- f. Mendapatkan banyak motivasi, motivasi tersebut muncul karena adanya kelompok kecil antar individu yang saling memotivasi.
- g. Tingkat transfer pelatihan di dalam konseling kelompok lebih tinggi daripada di dalam konseling individu, karena di dalam konseling kelompok lebih sama dengan keadaan lingkungan sosial.
- h. Konseling kelompok memiliki manfaat besar dan bertindak sebagai contoh hubungan sosial, dimana para individu tidak hanya mempelajari perilaku yang baru, tetapi mencoba dan menguasai tingkah laku yang baru.

- i. Individu mampu mencapai tujuannya dan berhubungan dengan individu yang lain dengan lebih produktif dan inovatif.
- j. Konseli bisa mengambil manfaat dari umpan balik yang diberikan oleh konseli lain dan merasa termotivasi oleh umpan balik tersebut.
- k. Konseling kelompok dapat menjadi wadah bagi para pemula sebelum mereka merasakan konseling individu.<sup>44</sup>

## 2. Kekurangan

Adapun kekurangan konseling kelompok, diantaranya ialah:

- a. Tidak semua konseli merasa cocok berada di dalam sebuah kelompok.
- b. Tidak semua konseli bersedia dan siap untuk menceritakan isi hatinya secara jujur dan terbuka dengan konseli lain yang ada dalam kelompok.
- c. Persoalan pribadi konseli yang kurang mendapat tanggapan sebagaimana mestinya.
- d. Konseli terlalu banyak berharap dengan kelompok sehingga konseli tidak berusaha merubah tingkah lakunya sendiri.
- e. Kelompok lebih sering digunakan bukan sebagai saran tetapi sebagai tujuan untuk berubah.
- f. Kelompok tidak berkembang sehingga mengurangi arti kelompok sebagai sarana pembelajaran.
- g. Sulit membina kepercayaan.

---

<sup>44</sup> Wikarta, "PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN PERSON-CENTERED THERAPY DALAM MENANGANI REGULASI DIRI RENDAH EMPAT MAHASISWA ANGKATAN 2014 PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING."

- h. Dibutuhkan latihan khusus bagi konselor<sup>45</sup>

### **E. Kerangka Berfikir**

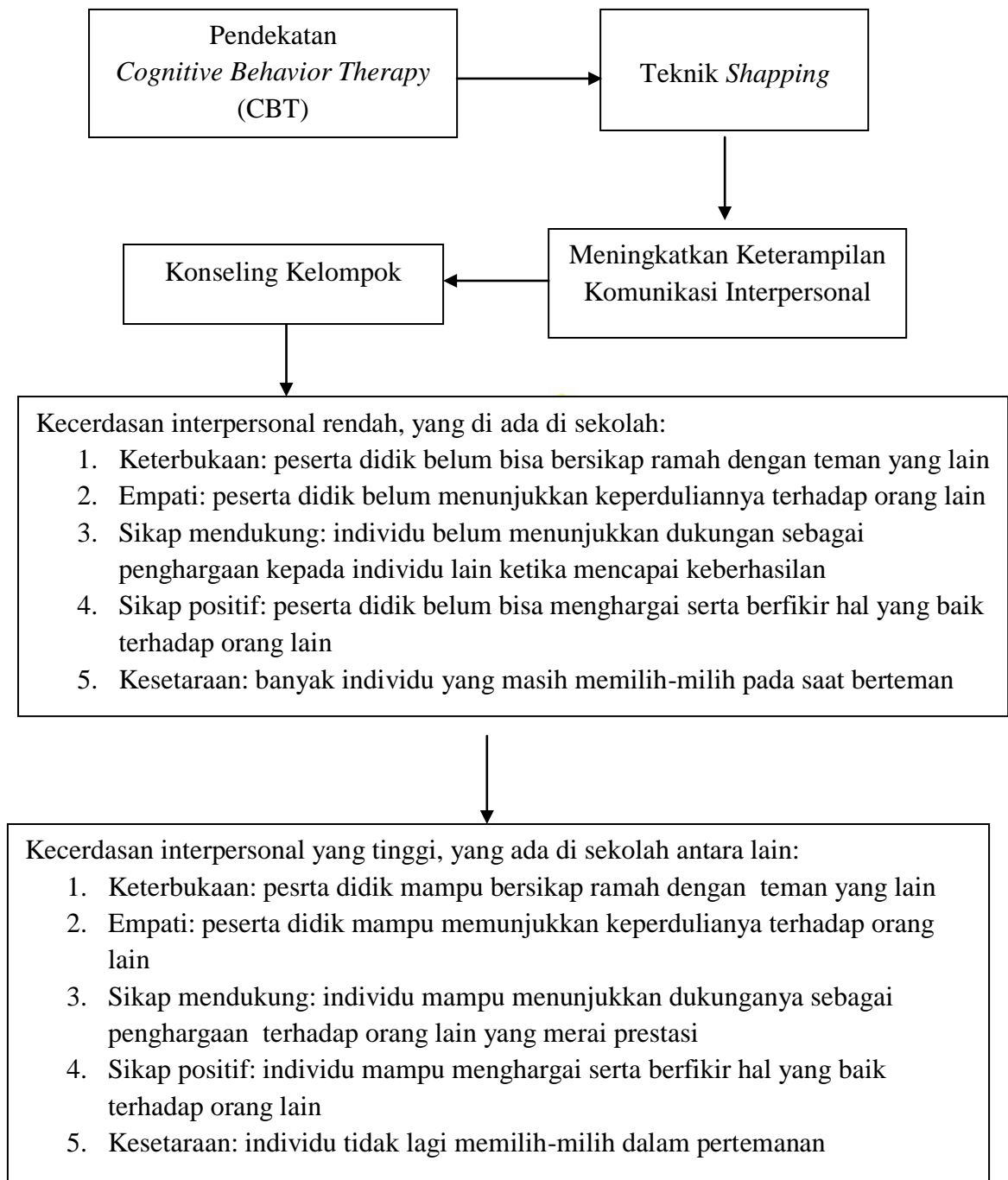
Kerangka berfikir merupakan hubungan antara dua variabel yang telah disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut pendapat Sugiyono, kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dan beberapa teori yang dideskripsikan.<sup>46</sup>

Kerangka berfikir pada penelitian ini adalah pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy menggunakan teknik shaping, diharapkan dapat membantu peserta didik untuk mengetahui ciri-ciri peserta didik yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang tinggi dan individu yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang rendah serta untuk membantu peserta didik dalam menerima dan memahami informasi terkait dengan pengertian, fungsi serta manfaat memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar. Pada gambar 2 merupakan gambaran kerangka berfikir pada penelitian:

---

<sup>45</sup> ibid

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta 2009, hal.60



**Gambar 2**  
**Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan Teknik *Shapping* Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikai Interpersonal Peserta Didik**

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian. Dimana rumusan masalah dalam penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.<sup>47</sup> berdasarkan pemaparan tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya.

Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ho : Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan teknik shapping tidak Berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik.
2. Ha : Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Menggunakan teknik Shapping Berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik.

## G. Penelitian Relevan

Sebelum peneliti melakukan penelitian ini, ada beberapa penelitian terdahulu yang meneliti tentang pendekatan *cognitive behavior*, teknik *shapping* dan tentang keterampilan komunikasi interpersonal.

1. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Evita Sari yang berjudul Efektivitas Konseling Sebaya Dengan Teknih *Shaping* Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI Di

---

<sup>47</sup> ibid, h.64

SMA Taman Siswa Teluk Betung Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018.

hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa ada 11 (sebelas) peserta didik yang memiliki kategori rendah dan sangat rendah dalam komunikasi interpersonal, yaitu terdapat 9 peserta didik dengan kategori rendah, 2 peserta didik dengan kategori sangat rendah, adapun skor rata-rata yakni 81.63. Kemudian peneliti memberikan *treatment* (perlakuan) layanan konseling sebaya dengan teknik diskusi untuk meningkatkan komunikasi interpersonal peserta didik. Dapat diketahui bahwa ada 10 (sepuluh) peserta didik yang telah di berikan perlakuan teknik *shapping* mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Dapat diamati dari beberapa kategori, yaitu memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi dalam komunikasi interpersonal, yaitu terdapat 1 konseli berkategori sedang, 8 konseli dengan kategori tinggi dan 2 konseli dengan kategori sangat tinggi. Hasil nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen 162.

2. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Romayta Tri Andini yang berjudul Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Implementasi CBT dengan teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri



Peserta Didik yang rendah sangat membantu klien yang mengalami masalah, Pendekatan CBT juga membantu peserta didik agar mampu menentang pikiran negatif menuju positif. Mengacu pada tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif adalah membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif atau merusak diri dan mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif maka teknik Restrukturisasi Kognitif tersebut sangat berpengaruh dalam menangani masalah konsep diri rendah dan pola pikir negatif pada klien.

3. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh I Wayan Andika Sari Putra, Kadek Suranata, dan I Ketut Dharsana yang berjudul Penerapan Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Shapping* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Peserta Didik Kelas X Mia 4 Di SMA Negeri 2 Singaraja.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya 28 peserta didik kelas X Mia 4 yang memiliki kategori disiplin belajar rendah. Sampel diperoleh melalui pengisian angket pada pengukuran awal. Perilaku disiplin belajar yang rendah pada peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberi perlakuan sebanyak dua tahap, sebelum tindakan sebesar 66 % menjadi 73 % pada perlakuan pertama dan tindakan layanan konseling pada perlakuan kedua persentase peningkatannya mencapai 80%. Hal itu menunjukkan bahwa disiplin belajar meningkat setelah pemberian

konseling behavioral dengan teknik *shapping* pada peserta didik kelas X Mia 4 SMA Negeri 2 Singaraja.

4. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Elly Ernawati dan Vitalis Djarot Sumarwoto yang berjudul Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* melalui teknik *Shapping* untuk mengurangi *prokrastinasi* akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Barat kabupaten Magetan.

Hasil dari penelitian tersebut ialah ditemukanya tindakan prokrastinasi di kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan seperti penundaan dalam mengerjakan memulai dan menyelesaikan tugas. Berdasarkan hasil pengisian angket awal terdapat 74 peseta didik yaitu 60% dari jumlah peserta didik kelas VIII yang berjumlah 124 mengalami prokrastinasi akademik dari jumlah tersebut jenis prokrastinasi tinggi, sedang, rendah, sehingga peneliti lebih memfokuskan pada 10 peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik yang tiinggi. Hasil analisis data penelitianmenunjukkan bahwa t-hitung sbeesar4.751, yang menunjukkan lebih besarapabila dibandingkan dengan harga ttabel = 2,262/TS5%. Bertolak dari hasil analisis data penelitian disimpulkanbahwa konseling kelompok denganpendekatan behavioral melalui teknikshaping sangat efektif untuk mengurangi prokastinasi akademik siswa.

Dari keempat penelitian diatas menunjukkan bahwa layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

(CBT) dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal peserta didik, walaupun dalam penelitian sebelumnya permasalahan yang diatasi tidak sama dengan permasalahan yang akan diteliti pada penelitian kali ini. Serta teknik *Shapping* efektif dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta didik. Menurut peneliti bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Shapping* sangat tepat untuk meningkatkan keterampilan komunikasi peserta didik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Thahir dan Deska Oktaviana, *Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung*, vol. 03(1); 2016; 29-40, Februari 2016
- Anwar Sutoyo, 2014. *Pemahaman Individu, Observasi, Checklist, Interviu, Kuisioner, Sosiometri*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Beck, Judit S. 2003, *Cognitive Behavior Therapy*, New York: the Guildford Press
- Beni S, Ambarjaya. 2012. *Psikologi Pendidikan Dan Pengajaran (Teori dan Praktik*, Yogyakarta: CAPS
- Departemen Agama RI. 2010. *Mushaf Aisyah: Al-Quran dan Terjemahnya*. Jakarta: Hilal
- Devito, J., Agus Maulana. 2011, *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Book
- Elna Yusraini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar. 2013, "*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*", Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Vol. 9 No.1
- Evita Sari, Efektifitas Konseling Sebaya Dengan Teknik Shaping Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta didik kelas XI Di SMA Taman Siswa Teluk Betung Semestr Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018
- Fahmi, Slamet, *Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*. Jurnal Hisbah, Vol 13, No. 1 Desember 2016
- Galih Wicaksono dan Najlatun Naqiyah, *Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya*.
- Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni dan Karsih. 2018, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks

Gerald Corey, 2013, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama

Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling, 2013, *Penerapan Teknik Bermaon Peran Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas X Multimedia SMK IKIP Surabaya*

Kamaruzzaman, 2016, *Analisis Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa, Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Pontianak*. Vol. 2 No.2

Rani Mega Putrid an Tri Wahyuni, 2018, *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Asertif Siswa Di SMP Srijaya Negara*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Volume 02 Number 02 2018, ISSN: Print 2549-4511- Online 2549-9092

Kurnanto Edi, 2013, *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta

Matson, Jhony L & Thomas H. Olendick. 1988, *Enhancing Children's Social Skil Assesment and Training*. New York : Pergamon press

Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2016, *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana

Mohamad Ali dan mohamad asrori. 2011, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT.Bumi Aksara

Ni Made Rahmi Suryawati, 2015, *Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Empati Siswa*, Jurnal Konseling Sebaya

Ni Nyoman Oktavia Ayu dkk. 2014, *Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Penguatan Positif dan Teknik Pencontohan Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Antar Pribadi Siswa KelasVII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Semester Genap Tahaun Pelajaran 2013/2014*, Jurnal Online Bimbingan Dan Konseling Volume: Vol : 2 No : 1

Oemarjoedi,A Kasandra. 2003, *Pendekatan Cognitive Behavior Therpy dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media

Pera Agustina, 2016, *Peningkatan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Pada Peserta Didik Kelas VIII*, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Lampung)

- Prayitno, Amti Emran. 2013, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Putranto A Kasandra. 2016, *Aplikasi Cognitive behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*. Jakarta Selatan: Grafindo Books Media
- Sa'adah and Rahman, 2015, "*Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa*."
- Srie Wahyuni Pratiwi dan Dina Sukma, 2013, *Komunikasi Interpersonal Antar Siswa Di Sekolah Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*, KONSELOR\_\_Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1
- Suciati, 2015, *Komunikasi Interpersonal Sebuah Tinjauan Psikologis Dan Persepektif Islam*. Yogyakarta: Buku Litera
- Sharsimi Arikunto, 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pnedekatan Praktis*, Jakarta, Rineka Cipta
- SM Zain, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Shaping Untuk Mengatasi Remaja Yang Melalaikan Sholat*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam 2015, Diunduh Pada Tanggal 02 Oktober 2019 Pukul 20.13 h. 44
- Sugiyono, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Vivit Puspita Dewi. 2018, *jurnal Pendidikan Dasar: Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Yang Memiliki Kecenderungan Adiksi Situs Jejaring Sosial*. Vol. 10 No.2
- Wati and Hastuti. 2018, "*Pengaruh Teknik Shaping untuk Membentuk Kemampuan Menggosok Gigi Secara Mandiri Pada Siswa Tunagrahita Sedang*." Vol. 4, No.2
- Willis Sofyan, 2017, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Wikarta, *Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Person-Centered Therapy Dalam Menangani Regulasi Diri Rendah Empat Mahasiswa Angkatan 2014 Prodi Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Psiko-Edukasi, oktober 2016, (125-142), Vol. 14, 2016. ISSN 1412-9310